叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 加盐……或者不加盐……(salt ... Or No Salt ...) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

加盐……或者不加盐……(Salt ... or No Salt ...)

[sɔ:lt] . . .
Salt . . .
盐 . . .

盐 ...

[ɔ:r] [noʊ] [sɔ:lt] . . . . -
OR **NO** **SALT** **12**
或者 不 盐 . . . . -

或者不加盐.....12

[ə'mɛrɪkəz] [nu:] ['teɪbl] ['si:zənɪŋ]
AMERICA'S **NEW** **TABLE** **SEASONING**
美国的 新的 桌子 调料

美国新型餐桌调味料

[ə; eɪ] [nu:] [trend] [ɪn] [fu:d] [ænd; ənd] [nu'trɪʃ(ə)n] [ɪz] [ðə; ði] [fæst] - [ɪn'kri:sɪŋ] [ju:z] [ʌv; əv] [freʃ] ['lemən]
A **new** **trend** **in** **food** **and** **nutrition** **is** **the** **fast** **-** **increasing** **use** **of** **fresh** **lemon**
一个 新的 趋势 在 食物 和 营养 是 这 快速地 - 增加 使用 的 新鲜的 柠檬
[dʒu:s] [æz; əz] [æn; ən] [ɔ:l] - ['pɜ:rpəs] ['teɪbl] ['si:zənɪŋ] .
juice **as** **an** **all** **-** **purpose** **table** **seasoning** **.**
汁 作为 一个 全部 - 目的 桌子 调料 .

食品和营养领域的一个新趋势是，新鲜柠檬汁作为一种万能餐桌调味料的使用量正在迅速增长。

[freʃ] ['lɛmənz] [hæv; həv] [lɔ:ŋ] [bɪn] ['rekəgnaɪzd] [æz; əz] [æn; ən] [ˌɪndɪ'spensəb(ə)l] ['fleɪvərɪŋ] [fɔ:r; fər] [paɪz] ,
Fresh **lemons** **have** **long** **been** **recognized** **as** **an** **indispensable** **flavoring** **for** **pies** **,**
新鲜的 柠檬 有 长的 到过 认可 作为 一个 必不可少 调味 为了 馅饼 ,
[tə'meɪtoʊ] [dʒu:s] ,
tomato **juice** **,**
番茄 汁 ,

新鲜柠檬长期以来被认为是馅饼、番茄汁等食品中不可或缺的调味品。

[ti:] , [fɪʃ] [ænd; ənd] ['si:fu:d] .
tea **,** **fish** **and** **seafood** **.**
茶 , 鱼 和 海鲜 .

茶叶、鱼类和海鲜。

[naʊ] ['mɪljənz] [ɑ:r; ər] [dɪs'kʌvərɪŋ] [ðæt] [ə; eɪ] [skwi:z] [ʌv; əv] [freʃ] ['lemən] [im'pru:vz] [ə; eɪ] [lɔ:ŋ] [lɪst]
Now **millions** **are** **discovering** **that** **a** **squeeze** **of** **fresh** **lemon** **improves** **a** **long** **list**
现在 百万 是 发现 那 一个 挤 的 新鲜的 柠檬 改善 一个 长的 列表
[ʌv; əv] [fu:dz] .
of **foods** **.**
的 食物 .

现在，数以百万计的人发现，挤入一些新鲜柠檬汁可以改善很多食物的口感。

[ðɪs] [nu:] ['si:zənɪŋ] [aɪ'di:ə] ['stɑ:rtɪd] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['θaʊzəndz, 'θaʊzənz] [ʌv; əv] ['pi:p(ə)l] [ɑ:n] [loʊ] - [sɔ:lt]
This **new** **seasoning** **idea** **started** **with** **the** **thousands** **of** **people** **on** **low** **-** **salt**
这 新的 调料 主意 开始 和 这 数千 的 人们 在 低的 - 盐
[ænd; ənd] [ri'dju:siŋ] ['daiəts] .
and **reducing** **diets** **.**
和 减少 饮食 .

这种新的调味料理念源于成千上万正在减少盐摄入量的人们。

[ðə; ði]['riːəl]['prɑːbləm][ʌv; əv] [ðiːz] ['daiəts][wʌz; wəz][tuː; tə][faɪnd][sʌm; səm]['teɪbl] ['siːzənɪŋ] [tuː; tə]

The	real	problem	of	these	diets	was	to	find	some	table	seasoning	to
这	真实的	问题	的	这些	饮食	曾是	到	寻找	一些	桌子	调料	到

['kɑːmpenseɪt] [fɔːr; fər][ðə; ði] [lɔːs] [ʌv; əv][sɔːlt] .

compensate	for	the	loss	of	salt	.
补偿	为了	这	损失	的	盐	.

这些饮食的真正问题是找到一些餐桌调味料来弥补盐的缺失。

[freʃ] ['lɛmənz] [wɪð; wɪθ][ðer; ðər]['tæntəlaɪzɪŋ] [tæŋ] [ænd; ənd][ˌærə'mætɪk]['fleɪvər][ɑːr; ər][ə; eɪ]['wʌndərf(ə)l]

Fresh	lemons	with	their	tantalizing	tang	and	aromatic	flavor	are	a	wonderful
新鲜的	柠檬	和	他们的	诱人的	唐	和	芳香	味道	是	一个	精彩的

[help] , ['peɪʃnts] [rɪ'pɔːrt] .

help	,	patients	report	.
帮助	,	患者	报告	.

患者反映，新鲜柠檬酸甜可口，香气扑鼻，对缓解症状非常有帮助。

[bʌt; bət][juː; jʊ][dəunt][hæv; həv][tuː; tə][biː; bi][ɑːn][ə; eɪ]['speʃ(ə)l]['daɪət][tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ][ðə; ði]['wʌndərf(ə)l][lɪft]

But	you	don't	have	to	be	on	a	special	diet	to	enjoy	the	wonderful	lift
但	你	不	有	到	是	在	一个	特别的	饮食	到	享受	这	精彩的	举起

['lɛmənz] [gɪv] [tuː; tə] [fuːd] ['fleɪvərz] .

lemons	give	to	food	flavors	.
柠檬	给	到	食物	口味	.

但你无需遵循特殊饮食习惯也能享受到柠檬为食物风味带来的美妙提升。

[suːps] , ['sælədz] , [miːts] , ['vedʒtəb(ə)lz] — [ɪn][fækt] , ['præktɪkli] [ɔːl] [fuːdz] — [ɑːr; ər] [meɪd] ['ɪnstəntli]

Soups	,	salads	,	meats	,	vegetables	—	in	fact	,	practically	all	foods	—	are	made	instantly
汤	,	沙拉	,	肉类	,	蔬菜	—	在	事实	,	几乎	全部	食物	—	是	制成	即刻

[mɔːr] ['fleɪvərfʊl] ,

more	flavorful	,
更多的	美味的	,

汤、沙拉、肉类、蔬菜——事实上，几乎所有食物——都会立刻变得更美味。

[mɔːr] [dɪ'lɪʃəs] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [gʊd] [skwiːz] [ʌv; əv] [freʃ] ['leмən] ['ædɪd] [æt; ət][ðə; ði] ['teɪbl] . [θriː]

more	delicious	with	a	good	squeeze	of	fresh	lemon	added	at	the	table	.	3
更多的	可口的	和	一个	好的	挤	的	新鲜的	柠檬	额外	在	这	桌子	.	3

上桌时挤入一些新鲜柠檬汁，味道更佳。3

[ə; eɪ] [skwiːz] [ʌv; əv] ['leмən] . . .

A	SQUEEZE	OF	LEMON	.	.	.
一个	挤	的	柠檬	.	.	.

挤点柠檬汁.....

['weðər] [ɔːr][nɑːt][juː; jʊ][sɔːlt][jʊr; jər] [fuːd] , [traɪ] ['ædɪŋ] [ðə; ði] [tæŋ] [ænd; ənd][ə'roʊmə][ʌv; əv] [freʃ]

Whether	or	not	you	salt	your	food	,	try	adding	the	tang	and	aroma	of	fresh
无论	或者	不是	你	盐	你的	食物	,	尝试	添加	这	唐	和	香气	的	新鲜的

['leмən][dʒuːs] .

lemon	juice	.
柠檬	汁	.

无论你是否在食物中加盐，都可以尝试加入新鲜柠檬汁，增添其酸爽和香气。

[juː; jʊ] [noʊ] [wʌt] ['lɛmənz][duː][fɔːr; fər] [fɪʃ] [ænd; ənd] ['siːfuːd] , [tə'meɪtoʊ][dʒuːs][ænd; ənd] [tiː] .

You	know	what	lemons	do	for	fish	and	seafood	,	tomato	juice	and	tea	.
你	知道	什么	柠檬	做	为了	鱼	和	海鲜	,	番茄	汁	和	茶	.

你知道柠檬对鱼类和海鲜、番茄汁和茶的作用。

[naʊ] [siː] [wʌt] ['æpɪtaɪzɪŋ] [zest][ænd; ənd]['spɑːrk(ə)l] [ðeɪ] [ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][ðə; ði] ['meni] [fuːdz]

Now	see	what	appetizing	zest	and	sparkle	they	add	to	the	many	foods
现在	看	什么	令人垂涎的	热情	和	火花	他们	添加	到	这	许多	食物

['ɪləstreɪtɪd] [ɑːn] [ðɪs] [peɪdʒ] .

illustrated	on	this	page	.
插图	在	这	页	.

现在来看看它们为本页所示的众多食物增添了多么诱人的风味和光彩。

[su:ps]
SOUPS
汤

汤

['sælədz]
SALADS
沙拉

沙拉

[fɪʃ]
FISH
鱼

鱼

['vedʒtəb(ə)lz]
VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

[fru:t] [dʒu:siz]
FRUIT **JUICES**
水果 果汁

果汁

[stu:d] [fru:ts]
STEWED **FRUITS**
炖 水果

炖水果

[steɪks] & [tʃɔps]
STEAKS **&** **CHOPS**
牛排 & 排骨

牛排和肉排

[freʃ] [fru:t]
FRESH **FRUIT**
新鲜的 水果

新鲜水果

['vedʒtəb(ə)l] [dʒu:siz]
VEGETABLE **JUICES**
蔬菜 果汁

蔬菜汁

['æpɪˌtaɪzəz]
APPETIZERS
开胃菜

开胃菜

[graʊnd] [mi:ts]
GROUND **MEATS**
地面 肉类

碎肉

['froʊz(ə)n] ['ɔrɪndʒ] [dʒu:s]
FROZEN **ORANGE** **JUICE**
冷冻 橙子 汁

冷冻橙汁

['lɪvər]
LIVER
肝

肝

['tʃɪkɪn]
CHICKEN
鸡

鸡

[siː] [fuːd]
SEA **FOOD**
海 食物

海鲜

[roʊsts]
ROASTS
烤肉

烤肉

['mɛlənz]
MELONS
甜瓜

甜瓜

DESSERTS4
DESSERTS4
DESSERTS4

甜点4

[ə; eɪ] [skwiːz] [ʌv; əv] ['lemən] ['ædɪd] [raɪt] [æt; ət] [ðə; ði] ['teɪbl] [brɪŋz] [aʊt] [ðə; ði] [fʊl] ,
A **squeeze** **of** **lemon** **added** **right** **at** **the** **table** **brings** **out** **the** **full** **,**
一个 挤 的 柠檬 额外 正确的 在 这 桌子 带来 出去 这 满的 ,

餐桌上挤入一些柠檬汁，就能充分激发其风味。

['nætʃ(ə)rəl] ['fleɪvərz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [fuːd] [ɪt'self] .
natural **flavors** **of** **the** **food** **itself** **.**
自然的 口味 的 这 食物 本身 .

食物本身的天然风味。

['lɛmənz] ['tæntəlaɪzɪŋ] [tæŋ] [ænd; ənd] ['wʌndərf(ə)l] “ ['leməni] ” [ə'roʊmə] ['stɪmjuleɪt] [ðə; ði] [teɪst] [bʌdz] ,
Lemon's **tantalizing** **tang** **and** **wonderful** **“** **lemony** **”** **aroma** **stimulate** **the** **taste** **buds** **,**
柠檬的 诱人的 唐 和 精彩的 “ 柠檬味 ” 香气 刺激 这 品尝 花蕾 ,
[meɪk] ['evri] [baɪt] [teɪst] ['betər] .
make **every** **bite** **taste** **better** **.**
制作 每一个 咬 品尝 更好的 .

柠檬令人垂涎的酸味和美妙的“柠檬”香气刺激味蕾，让每一口都更加美味。

[sɜːrv] [ə; eɪ] [dɪʃ] [ʌv; əv] ['lemən] [wedʒz] [raɪt] [ɑːn] [ðə; ði] ['teɪbl] ['evri] [miːl] .
Serve **a** **dish** **of** **lemon** **wedges** **right** **on** **the** **table** **every** **meal** **.**
服务 一个 盘子 的 柠檬 楔形 正确的 在 这 桌子 每一个 一顿饭 .

每餐都在餐桌上摆放一碟柠檬角。

['siːz(ə)n] [ɔːl] [fuːdz] [wɪð; wɪθ] [freʃ] ['leмən] [dʒuːs] — [ə; eɪ] ['mɑːrvələs] [eɪd] [tuː; tə] ['æpɪtaɪt] . [faɪv]
Season **all** **foods** **with** **fresh** **lemon** **juice** **—** **a** **marvelous** **aid** **to** **appetite** **.** **5**
季节 全部 食物 和 新鲜的 柠檬 汁 — 一个 奇妙 援助 到 食欲 . 5

在所有食物中都加入新鲜柠檬汁——这是极好的增进食欲的方法。5

['siːzənɪŋ] ['siːkrɪts] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['sʌnkɪst] ['kɪtʃɪn]
SEASONING **SECRETS** **FROM** **THE** **SUNKIST** **KITCHEN**
调料 秘密 从 这 新奇士 厨房

新奇士厨房的调味秘诀

[sɔːlt] [ɔːr] [noʊ] [sɔːlt] ,
Salt **or** **no** **salt** **,**
盐 或者 不 盐 ,

加盐还是不加盐?

[ðiːz] [tɪps][ænd; ənd][sə'dʒestʃənz][ɑːn]['lemən] ['siːzənɪŋ] [wɪl] [ˌeɪ diː 'diː]['fleɪvər][ænd; ənd] [ə'piːl] [tuː; tə]
these tips and suggestions on lemon seasoning will add flavor and appeal to
这些 尖端 和 建议 在 柠檬 调料 将要 添加 味道 和 上诉 到
['nɪrli] ['evriθɪŋ] [juː; jʊ] [iːt] .
nearly everything you eat .
几乎 一切 你 吃 .

这些关于柠檬调味的技巧和建议，几乎可以为所有食物增添风味和吸引力。

[traɪ][ðem; ðəm][ɑːn][jʊr; jər]['fæməli] .
Try them on your family .
尝试 他们 在 你的 家庭 .

不妨让家人试试。

['sælədz]
SALADS
沙拉

沙拉

['mærɪneɪt]['kjuːkʌmbər]['slaɪsɪz][ænd; ənd]['ʌnjən] [rɪŋz] [ɪn]['lemən][dʒuːs] — [ˌeɪ diː 'diː]['ʃʊgər] [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .
Marinate cucumber slices and onion rings in lemon juice — add sugar if desired .
腌制 黄瓜 切片 和 洋葱 戒指 在 柠檬 汁 — 添加 糖 如果 想要的 .

将黄瓜片和洋葱圈用柠檬汁腌制——如果需要，可以加糖。

[ə; eɪ] [gʊd] ['fleɪvərfʊl][ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n][ɪz] [meɪd] [ʌv; əv]['endaɪv,'endɪv] , ['letɪs] , ['rædɪʃiz] ,
A good flavorful combination is made of endive , lettuce , radishes ,
一个 好的 美味的 组合 是 制成 的 苣荬菜 , 莴苣 , 萝卜 ,

菊苣、生菜、萝卜是一种味道鲜美的食材组合。

[griːn] ['pepər] [ænd; ənd][tə'meɪtoʊz] — [sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['lemən] [frentʃ] ['dresɪŋ] [ɔːr]['sæləd] ['dresɪŋ] .
green pepper and tomatoes — serve with lemon French dressing or salad dressing .
绿色的 胡椒 和 西红柿 — 服务 和 柠檬 法语 敷料 或者 沙拉 敷料 .

青椒和西红柿——佐以柠檬法式沙拉酱或沙拉酱。

[griːn] [biːn] ['sæləd][ɪz] [gʊd] [wɪð; wɪθ]['lemən][dʒuːs] , [ɔɪl] , [tʃɑːpt] ['pɑːrsli] [ænd; ənd]['gɑːrlɪk] .
Green bean salad is good with lemon juice , oil , chopped parsley and garlic .
绿色的 豆 沙拉 是 好的 和 柠檬 汁 , 油 , 切碎 香菜 和 蒜 .

青豆沙拉配上柠檬汁、橄榄油、切碎的欧芹和大蒜味道很好。

[mɪks]['iːkwəl] [ə'maʊnts] [ʌv; əv]['lemən][dʒuːs][ænd; ənd]['ʃʊgər] [tuː; tə][tɑːp][ə; eɪ] [freʃ] [tə'meɪtoʊ]['sæləd] .
Mix equal amounts of lemon juice and sugar to top a fresh tomato salad .
混合 平等的 金额 的 柠檬 汁 和 糖 到 顶部 一个 新鲜的 番茄 沙拉 .

将等量的柠檬汁和糖混合，淋在新鲜的番茄沙拉上。

[gʊd] ['ɔːlsoʊ][ɑːn] ['ʌðər] [freʃ] ['vedʒtəb(ə)l]['sælədz] .
Good also on other fresh vegetable salads .
好的 还 在 其他 新鲜的 蔬菜 沙拉 .

也适合搭配其他新鲜蔬菜沙拉。

[juːz] ['hʌni] [mɪkst] [wɪð; wɪθ]['lemən][dʒuːs][fɔːr; fər][ə; eɪ]['sɪmp(ə)l] [swiːt] [fruːt]['sæləd] ['dresɪŋ] .
Use honey mixed with lemon juice for a simple sweet fruit salad dressing .
使用 蜂蜜 混合 和 柠檬 汁 为了 一个 简单的 甜的 水果 沙拉 敷料 .

蜂蜜与柠檬汁混合，即可制成简单美味的水果沙拉酱。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ɔrɪndʒ] [tʃʌŋks] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l] [tʃʌŋks] [tuː; tə] ['kæbɪdʒ] [ænd; ənd] [mɪkst] [griːn] ['sælədz]
Add orange chunks and pineapple chunks to cabbage and mixed green salads
添加 橙子 块 和 菠萝 块 到 卷心菜 和 混合 绿色的 沙拉
— [gʊd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [loʊ] - ['soʊdiəm] [frentʃ] ['dresɪŋ] .
— good with a low - sodium French dressing .
— 好的 和 一个 低的 - 钠 法语 敷料 .

在卷心菜沙拉和混合蔬菜沙拉中加入橙子块和菠萝块——搭配低钠法式沙拉酱味道更佳。

[ʌn'sɔːltɪd] [nʌts] [ˌeɪ diː 'diː]['fleɪvər][ænd; ənd]['tekstʃər][tuː; tə][fruːt][ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l]['sælədz] . [sɪks]

Unsalted	**nuts**	**add**	**flavor**	**and**	**texture**	**to**	**fruit**	**and**	**vegetable**	**salads**	**.**	**6**
无盐	坚果	添加	味道	和	质地	到	水果	和	蔬菜	沙拉	.	6

无盐坚果能为水果和蔬菜沙拉增添风味和口感。6

[suːps]

SOUPS

汤

汤

[floʊt] [θɪn] ['slaɪsɪz][ʌv; əv]['leмən][ɑːn][tə'meɪtoʊ] ['buːjɑːn] — [ə; eɪ][sprɪg][ʌv; əv] ['pɑːrsli] [pʊld] [θruː]

Float	**thin**	**slices**	**of**	**lemon**	**on**	**tomato**	**bouillon**	**—**	**a**	**sprig**	**of**	**parsley**	**pulled**	**through**
漂浮	薄的	切片	的	柠檬	在	番茄	肉汤	—	一个	枝	的	香菜	拉	通过

[ðə; ði]['sentər][ʌv; əv][ðə; ði][slaɪs][ʌv; əv]['leмən] [ædz] ['glæмər] [ænd; ənd] ['æpɪtaɪt] [ə'piːl] .

the	**center**	**of**	**the**	**slice**	**of**	**lemon**	**adds**	**glamour**	**and**	**appetite**	**appeal**	**.**
这	中心	的	这	片	的	柠檬	添加	魅力	和	食欲	上诉	.

将薄薄的柠檬片漂浮在番茄汤上——在柠檬片的中心夹入一小枝欧芹，可以增添美感和食欲。

[dɪ'zɜːrts]

DESSERTS

甜点

甜点

['iːzɪɪst] [ænd; ənd] ['kwɪkɪst] [dɪ'zɜːrts] [fɔːr; fər]['daɪətɘz][ɑːr; ər] [ðoʊz] [meɪd] [ʌv; əv] [freʃ] [fruːts] —

Easiest	**and**	**quickest**	**desserts**	**for**	**dieters**	**are**	**those**	**made**	**of**	**fresh**	**fruits**	**—**
最容易	和	最快	甜点	为了	节食者	是	那些	制成	的	新鲜的	水果	—

[ænd; ənd][ðeəz; ðəz][ə; eɪ] [trɪk] [tuː; tə]['veriɪŋ; 'væriɪŋ] [ðiːz] [tuː] :

and	**there's**	**a**	**trick**	**to**	**varying**	**these**	**too**	**:**
和	有	一个	诡计	到	变化	这些	也	:

对于节食者来说，最简单快捷的甜点是用新鲜水果制成的——而且，制作这类甜点也有技巧：

[traɪ][ə; eɪ] [skwiːz] [ʌv; əv]['leмən][ɑːn] ['kæntəloʊp] [ɔːr] ['mʌsk͵meləп] [tuː; tə] [brɪŋ] [aʊt][ðə; ði] ['delɪkət]

Try	**a**	**squeeze**	**of**	**lemon**	**on**	**cantaloupe**	**or**	**muskmelon**	**to**	**bring**	**out**	**the**	**delicate**
尝试	一个	挤	的	柠檬	在	哈密瓜	或者	甜瓜	到	带来	出去	这	精美的

['fleɪvər] .

flavor	**.**
味道	.

在哈密瓜或甜瓜上挤些柠檬汁，可以提升其清香。

[slaɪst] [freʃ] ['piːtʃɪz] , ['sprɪŋkld] [wɪð; wɪθ]['leмən][dʒuːs][ænd; ənd] [ðen] ['sweitənd] [wɪð; wɪθ]['ʃʊgər] ,

Sliced	**fresh**	**peaches**	**,**	**sprinkled**	**with**	**lemon**	**juice**	**and**	**then**	**sweetened**	**with**	**sugar**	**,**
切片	新鲜的	桃子	,	撒上	和	柠檬	汁	和	然后	加糖	和	糖	,

[ɑːr; ər] [dɪ'lɪʃəs] .

are	**delicious**	**.**
是	可口的	.

新鲜桃子切片，淋上柠檬汁，再撒上糖，味道鲜美。

[ɪf] [juː; jʊ]['sprɪŋk(ə)l] [slaɪst] [bə'nænəz][wɪð; wɪθ]['leмən][dʒuːs] , [ðen] ['swiːtn] [wɪð; wɪθ] ['hʌni] ,

If	**you**	**sprinkle**	**sliced**	**bananas**	**with**	**lemon**	**juice**	**,**	**then**	**sweeten**	**with**	**honey**	**,**
如果	你	撒	切片	香蕉	和	柠檬	汁	,	然后	甜味	和	蜂蜜	,

如果将切片香蕉淋上柠檬汁，再用蜂蜜调味，

[juːl] [hæv; həv][ə; eɪ]['plez(ə)nt] [teɪst] [sər'praɪz] .

you'll	**have**	**a**	**pleasant**	**taste**	**surprise**	**.**
你会	有	一个	令人愉快的	品尝	惊喜	.

你会惊喜地发现它味道很棒。

[ˌeɪ diː 'diː]['kʌlər][ænd; ənd]['tekstʃər]['kɑːntræst][wɪð; wɪθ]['dʒuːsi] ['ɔrɪndʒ] [tʃʌŋks] .

Add	**color**	**and**	**texture**	**contrast**	**with**	**juicy**	**orange**	**chunks**	**.**
添加	颜色	和	质地	对比	和	多汁的	橙子	块	.

加入多汁的橙块，增添色彩和质感对比。

[fɪʃ]
FISH
鱼

鱼

['juːʒuəli; 'juːʒəli] , ['dʒuːsi] ['lemən] [wedʒz] [ɑːr; ər] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [fɪʃ] — [noʊ] ['ʌðər]
Usually , juicy lemon wedges are enough to serve with fish — no other
通常 , 多汁的 柠檬 楔形 是 足够的 到 服务 和 鱼 — 不 其他
['siːzniŋz] [ɑːr; ər] ['nesəseri] .
seasonings are necessary .
调味料 是 必要的 .

通常情况下，鲜嫩多汁的柠檬角就足以搭配鱼肉食用——无需其他调味料。

[haʊ'evər] , [fɔːr; fər] [ə; eɪ] ['laɪvli] ['fleɪvər] , [fɪʃ] [meɪ] [biː; bi] ['sprɪŋkld] [wɪð; wɪθ] ['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd]
However , for a lively flavor , fish may be sprinkled with lemon juice and
然而 , 为了 一个 热闹 味道 , 鱼 可能 是 撒上 和 柠檬 汁 和
[pə'priːkə] [bɪ'fɔːr] ['brɔɪlɪŋ] .
paprika before broiling .
辣椒 前 烤制 .

不过，为了增添风味，可以在烤鱼之前撒上柠檬汁和辣椒粉。

[tuː; tə] [ɪ'lɪmɪneɪt] ['oʊdər] , [rʌb] [fɪʃ] [ˌɪn'saɪd] [ænd; ənd] [aʊt] [wɪð; wɪθ] [freʃ] ['lemən] [bɪ'fɔːr] ['kʊkɪŋ] .
To eliminate odor , rub fish inside and out with fresh lemon before cooking .
到 排除 气味 , 擦 鱼 里面 和 出去 和 新鲜的 柠檬 前 烹饪 .

为了去除鱼腥味，烹饪前用新鲜柠檬汁涂抹鱼的内外。

[ædz] ['fleɪvər] . ['sɛvən]
Adds flavor . 7
添加 味道 . 7

增添风味。7

['vedʒtəb(ə)lz]
VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

[griːn] [biːnz] , [skwɑːʃ] , [beɪkt] [pə'tetoz] , [ɔːl] [ɑːr; ər] [mɔːr] ['fleɪvərfʊl] [wen] [sɜːrvd] [wɪð; wɪθ] ['lemən]
Green beans , squash , baked potatoes , all are more flavorful when served with lemon
绿色的 豆子 , 壁球 , 烘焙 土豆 , 全部 是 更多的 美味的 什么时候 服务 和 柠檬
[dʒuːs] ,
juice ,
汁 ,

四季豆、南瓜、烤土豆，这些菜肴加柠檬汁后味道更佳。

['bʌtər] [[wʌn]] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [bɪt] [ʌv; əv] ['greɪtɪd] ['ʌnjən] [ɔːr] [tʃɑːpt] [tʃaɪvz] .
butter [1] and a bit of grated onion or chopped chives .
黄油 [1] 和 一个 少量 的 磨碎的 洋葱 或者 切碎 细香葱 .

黄油[1]和少许磨碎的洋葱或切碎的细香葱。

[fɔːr; fər] [stiːmd] ['kæbɪdʒ] ,
For steamed cabbage ,
为了 蒸 卷心菜 ,

蒸白菜

['brʌslz] [spraʊts] [ænd; ənd] ['kɑːliflaʊər] — [traɪ] ['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] ['bʌtər] [[wʌn]] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ]
Brussels sprouts and cauliflower — try lemon juice and butter [1] with a
布鲁塞尔 芽苗菜 和 菜花 — 尝试 柠檬 汁 和 黄油 [1] 和 一个
[dæʃ] [ʌv; əv] [draɪ] ['mʌstərd] [ænd; ənd] ['mɑːrdʒərəm] .
dash of dry mustard and marjoram .
短跑 的 干燥 芥末 和 马郁兰 .

抱子甘蓝和花椰菜——试试柠檬汁和黄油[1]，再加一点干芥末和马郁兰。

['kærəts] [teɪst] ['betər] [wen] ['siːznd] [wɪð; wɪθ]['lemən] ['bʌtər] [[wʌn]] , [tʃɑːpt] [freʃ] ['pɑːrsli]
Carrots taste better when seasoned with lemon butter [1] , chopped fresh parsley
胡萝卜 品尝 更好的 什么时候 经验丰富的 和 柠檬 黄油 [1] , 切碎 新鲜的 香菜
[ænd; ənd] ['nʌtmeg] .
and nutmeg .
和 肉豆蔻 .

胡萝卜用柠檬黄油[1]、切碎的新鲜欧芹和肉豆蔻调味后味道更好。

[skwɑːʃ] — [mæʃ] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ]['lemən][dʒuːs] , ['bʌtər] [[wʌn]] , ['ʃʊgər][ænd; ənd] ['sɪnəmən] [fɔːr; fər]
Squash — mash it with lemon juice , butter [1] , sugar and cinnamon for
壁球 — 捣碎 它 和 柠檬 汁 , 黄油 [1] , 糖 和 肉桂 为了
[ə; eɪ]['riːəl]['fleɪvər] [triːt] .
a real flavor treat .
一个 真实的 味道 对待 .

南瓜——将其捣碎，加入柠檬汁、黄油[1]、糖和肉桂，即可享用美味的南瓜泥。

[miːt] [ænd; ənd] ['poʊltri]
MEAT AND POULTRY
肉 和 家禽

肉类和家禽

[liːn] [biːf] — [skwiːz] ['lemən][dʒuːs][ɑːn][ðə; ðɪ] [miːt] , ['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][draɪ] ['mʌstərd] [ænd; ənd]
Lean beef — squeeze lemon juice on the meat , sprinkle with dry mustard and
倾斜 牛肉 — 挤 柠檬 汁 在 这 肉 , 撒 和 干燥 芥末 和
['pepər] .
pepper .
胡椒 .

瘦牛肉——在肉上挤上柠檬汁，撒上干芥末和胡椒粉。

['hæmbɜːrgər]['pættaɪz] — ['siːz(ə)n][baɪ] ['skwiːzɪŋ] ['lemən][dʒuːs] [raɪt] ['ɪntuː][ðə; ðɪ] [miːt] [bɪ'fɔːr] ['kʊkɪŋ]
Hamburger patties — season by squeezing lemon juice right into the meat before cooking
汉堡包 肉饼 — 季节 经过 挤压 柠檬 汁 正确的 进入 这 肉 前 烹饪
[ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] [tʃɑːpt] ['ʌnjən] .
and add chopped onion .
和 添加 切碎 洋葱 .

汉堡肉饼——在烹饪前将柠檬汁挤入肉中调味，并加入切碎的洋葱。

[liːn] [pɔːrk] [tʃɔps] — ['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ]['lemən][dʒuːs][ænd; ənd] [dʌst] [wɪð; wɪθ][pə'priːkə] [bɪ'fɔːr]
Lean pork chops — sprinkle with lemon juice and dust with paprika before
倾斜 猪肉 排骨 — 撒 和 柠檬 汁 和 灰尘 和 辣椒 前
['kʊkɪŋ] .
cooking .
烹饪 .

瘦猪排——烹饪前撒上柠檬汁和辣椒粉。

['lɪvər] — [brɔɪl] , [bʌt; bət] [bɪ'fɔːr] ['tɜːrnɪŋ] , [brʌʃ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['mɪkstʃər][ʌv; əv]['lemən][dʒuːs] ,
Liver — broil , but before turning , brush with a mixture of lemon juice ,
肝 — 烤 , 但 前 转弯 , 刷子 和 一个 混合物 的 柠檬 汁 ,

肝脏——烤制，但在翻面之前，刷上柠檬汁混合物。

['bʌtər] [[wʌn]] [ænd; ənd]['greɪtɪd]['ʌnjən] — [fɪt][fɔːr; fər][ə; eɪ] ['gʊrmeɪ] .
butter [1] and grated onion — fit for a gourmet .
黄油 [1] 和 磨碎的 洋葱 — 合身 为了 一个 美食家 .

黄油[1]和磨碎的洋葱——适合美食家享用。

['tʃɪkɪn] [brest] — ['sprɪŋk(ə)l][ɑːn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][pə'priːkə][fɔːr; fər]['kʌlər] , [beɪst] [wɪð; wɪθ]['lemən][dʒuːs] ,
Chicken breast — sprinkle on a little paprika for color , baste with lemon juice ,
鸡 胸部 — 撒 在 一个 小的 辣椒 为了 颜色 , 绷 和 柠檬 汁 ,
['bʌtər] [[wʌn]] [ænd; ənd] [freʃ] ['pɑːrsli] .
butter [1] and fresh parsley .
黄油 [1] 和 新鲜的 香菜 .

鸡胸肉——撒上少许辣椒粉增添颜色，涂上柠檬汁、黄油[1]和新鲜欧芹。

[ɔːr] , [juːz] ['freʃli] [graʊnd] [blæk] ['pepər] [ænd; ənd] [taɪm] .

Or	,	use	freshly	ground	black	pepper	and	thyme	.
或者	,	使用	新鲜的	地面	黑色的	胡椒	和	百里香	.

或者，可以使用新鲜研磨的黑胡椒和百里香。

[ɔːr] , [beɪst] [brɔɪld] ['tʃɪkɪn] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [sɔːs] [ʌv; əv]['lemən][dʒuːs] ,

Or	,	baste	broiled	chicken	with	a	sauce	of	lemon	juice	,
或者	,	绷	烤制	鸡	和	一个	酱	的	柠檬	汁	,

或者，在烤鸡上刷一层柠檬汁酱汁。

['ɑːlɪv][ɔːr]['sæləd][ɔɪl][ænd; ənd][ə; eɪ] [krʌʃt] [kloʊv][ʌv; əv]['gɑːrlɪk] .

olive	or	salad	oil	and	a	crushed	clove	of	garlic	.
橄榄	或者	沙拉	油	和	一个	碎	丁香	的	蒜	.

橄榄油或沙拉油，以及一瓣压碎的大蒜。

[[wʌn]] [juːz] [swiːt] ['bʌtər] [ɪf] [ɑːn] [loʊ] - [sɔːlt]['daɪət] . [eɪt]

[	1	]	Use	sweet	butter	if	on	low	-	salt	diet	.	8
[	1	]	使用	甜的	黄油	如果	在	低的	-	盐	饮食	.	8

[1] 如果正在进行低盐饮食，请使用甜味黄油。8

['lemən] - ['bʌtər] [ˌkɑːmbə'neɪʃənz] [fɔːr; fər] [loʊ] - ['soʊdiəm] ['daɪətɚz]

LEMON	-	BUTTER	COMBINATIONS	FOR	LOW	-	SODIUM	DIETERS
柠檬	-	黄油	组合	为了	低的	-	钠	节食者

低钠饮食者的柠檬黄油组合

[fæstɪst] [weɪ] [tuː; tə][pɜːrk][ʌp][ðə; ðɪ]['fleɪvər][ʌv; əv][sɔːlt] - [friː] [fuːdz] [ɪz][wɪð; wɪθ]['lemən] ['bʌtər] .

Fastest	way	to	perk	up	the	flavor	of	salt	-	free	foods	is	with	lemon	butter	.
最快	方式	到	福利	向上	这	味道	的	盐	-	自由的	食物	是	和	柠檬	黄油	.

提升无盐食物风味最快的方法是用柠檬黄油。

[laɪk] [ðə; ðɪ] [weɪv] [ʌv; əv][ə; eɪ]['mædʒɪk][wɑːnd] ,

Like	the	wave	of	a	magic	wand	,
喜欢	这	海浪	的	一个	魔法	魔杖	,

就像挥动魔杖一样，

[ə; eɪ][pæt][ʌv; əv] [ðɪs] ['siːznd] ['bʌtər] [træns'fɔːmz] [ə; eɪ] [flæt] - ['teɪstɪŋ] [fuːd] ['ɪntuː] ['sʌmθɪŋ] [kwaɪt]

a	pat	of	this	seasoned	butter	transforms	a	flat	-	tasting	food	into	something	quite
一个	拍	的	这	经验丰富的	黄油	变换	一个	平坦的	-	品尝	食物	进入	某物	相当

['speʃ(ə)l] .

special	.
特别的	.

一小块这种调味黄油就能将味道平淡的食物变成非常特别的美味。

['vɜːrsət(ə)l] , [tuː] , [wɪð; wɪθ][faɪv][,veəriː'eiʃənz][ɑːn] [ðɪs] ['beɪsɪk][mɪks] :

Versatile	,	too	,	with	five	variations	on	this	basic	mix	:
多才多艺的	,	也	,	和	五	变体	在	这	基本的	混合	:

这款产品用途广泛，在此基本配方基础上衍生出五种变化：

[wʌn] - [wʌn] / [ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]

1	-	1	/	2	teaspoons	boiling	water
1	-	1	/	2	茶匙	沸腾	水

1.5茶匙沸水

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [swiːt] ['bʌtər] , ['sɔfənd]

2	tablespoons	sweet	butter	,	softened
2	汤匙	甜的	黄油	,	软化

2汤匙软化的甜黄油

[wʌn] ['teɪblspuːn] [freʃ] ['lemən][dʒuːs]

1	tablespoon	fresh	lemon	juice
1	汤匙	新鲜的	柠檬	汁

1汤匙新鲜柠檬汁

[ˌeɪ diː 'diː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔfənd] ['bʌtər] .

Add	**boiling**	**water**	**to**	**softened**	**butter**	**.**
添加	沸腾	水	到	软化	黄油	.

将沸水加入软化的黄油中。

[mɪks] [wel] .

Mix	**well**	**.**
混合	出色地	.

充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː]['lemən][dʒuːs][ænd; ənd] [wɪp] ['mɪkstʃər][ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['kriːmi] .

Add	**lemon**	**juice**	**and**	**whip**	**mixture**	**until**	**smooth**	**and**	**creamy**	**.**
添加	柠檬	汁	和	鞭	混合物	直到	光滑的	和	奶油状	.

加入柠檬汁，搅拌混合物直至顺滑浓稠。

[meɪks] [ɪ'nʌf] [fɔːr; fər][ˌtuː'tuː][kʌps][ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] .

Makes	**enough**	**for**	**2**	**cups**	**of**	**vegetables**	**.**
制作	足够的	为了	2	杯子	的	蔬菜	.

足够做两杯蔬菜。

[ˌveəriː'eiʃənz] — [tuː; tə]['beɪsɪk][mɪks][ˌeɪ diː 'diː] :

Variations	**—**	**to**	**basic**	**mix**	**add**	**:**
变体	—	到	基本的	混合	添加	:

变化——在基本混合物中添加：

[wʌn] . [wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] [freʃ] ['pɑːrsli] . . . [fɔːr; fər] ['sænwɪtʃ] [spred] ; ['ɔːlsoʊ][faɪn][fɔːr; fər]

1	**.**	**1**	**tablespoon**	**chopped**	**fresh**	**parsley**	**.**	**.**	**.**	**for**	**sandwich**	**spread**	**;**	**also**	**fine**	**for**
1	.	1	汤匙	切碎	新鲜的	香菜	.	.	.	为了	三明治	传播	;	还	美好的	为了

[miːts] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] [tuː] .

meats	**and**	**vegetables**	**too**	**.**
肉类	和	蔬菜	也	.

1. 1 汤匙切碎的新鲜欧芹.....可作三明治酱；也适合搭配肉类和蔬菜。

[ˌtuː'tuː] . [wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] [freʃ] [hɜːrb] [ɔːr][wʌn] - [wʌn] / [ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [ə'pruːvd] [draɪd]

2	**.**	**1**	**tablespoon**	**chopped**	**fresh**	**herbs**	**or**	**1**	**-**	**1**	**/**	**2**	**teaspoons**	**approved**	**dried**
2	.	1	汤匙	切碎	新鲜的	草药	或者	1	-	1	/	2	茶匙	得到正式认可的	干燥

[hɜːrb] . . . [juːz][ɑːn] [miːts] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] ;

herbs	**.**	**.**	**.**	**use**	**on**	**meats**	**and**	**vegetables**	**;**
草药	.	.	.	使用	在	肉类	和	蔬菜	;

2. 1 汤匙切碎的新鲜香草或 1.5 茶匙经批准的干香草.....可用于肉类和蔬菜；

['veri] [ə'maʊnts] [tuː; tə][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [teɪst] .

vary	**amounts**	**to**	**individual**	**taste**	**.**
各不相同	金额	到	个人	品尝	.

根据个人口味调整用量。

[θriː] . [wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən][ɔːr] [tʃɑːpt] [tʃaɪvz] . . . ['eksələnt] [ɑːn] [beɪkt] [pə'teɪtoʊ] ;

3	**.**	**1**	**tablespoon**	**grated**	**onion**	**or**	**chopped**	**chives**	**.**	**.**	**.**	**excellent**	**on**	**baked**	**potato**	**;**
3	.	1	汤匙	磨碎的	洋葱	或者	切碎	细香葱	.	.	.	出色的	在	烘焙	土豆	;

3. 1 汤匙磨碎的洋葱或切碎的细香葱.....非常适合搭配烤土豆；

[traɪ]['ɔːlsoʊ][ɑːn] [griːn] [biːnz] [ænd; ənd] [skwɑːʃ] .

try	**also**	**on**	**green**	**beans**	**and**	**squash**	**.**
尝试	还	在	绿色的	豆子	和	壁球	.

也可以试试用在四季豆和南瓜上。

[fɔːr] . [wʌn] / [ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstərd] [ænd; ənd][wʌn] / [fɔːr] ['tiːspuːn] ['mɑːrdʒərəm] . . .

4	**.**	**1**	**/**	**2**	**teaspoon**	**dry**	**mustard**	**and**	**1**	**/**	**4**	**teaspoon**	**marjoram**	**.**	**.**	**.**
4	.	1	/	2	茶匙	干燥	芥末	和	1	/	4	茶匙	马郁兰	.	.	.

4. 1/2茶匙干芥末和1/4茶匙马郁兰.....

['veri] [gʊd] [ɑ:n] [sti:md] ['kæbɪdʒ] .

very	good	on	steamed	cabbage	.
非常	好的	在	蒸	卷心菜	.

非常适合搭配蒸白菜。

[faɪv] . [wʌn] / [ˌtu:'tu:] ['ti:spu:n] ['nʌtmeg] . . . [gʊd] [ɑ:n] [kʊkt] ['kærəts] . -

5	.	1	/	2	teaspoon	nutmeg	.	.	.	good	on	cooked	carrots	.	910
5	.	1	/	2	茶匙	肉豆蔻	.	.	.	好的	在	煮熟	胡萝卜	.	-

5. 1/2茶匙肉豆蔻.....撒在煮熟的胡萝卜上味道很好。910

[ə; eɪ] ['dekəreɪtɪv] ['lemən] ['gɑ:rnɪʃ] [wɪð; wɪθ] [ðæt] ['wʌndərf(ə)l] “ ['leməni] ” [ə'roʊmə][ænd; ənd] [ðæt] [braɪt]

A	decorative	lemon	garnish	with	that	wonderful	“	lemony	”	aroma	and	that	bright
一个	装饰性的	柠檬	装饰	和	那	精彩的	“	柠檬味	”	香气	和	那	明亮的

,

,

,

柠檬装饰物散发着美妙的柠檬香气，色泽明亮。

[geɪ] ['kʌlər] [kæn; kən] [gɪv] [jʊr; jər] ['ɔ:rd(ə)neri] [mi:lz] [ə; eɪ] ['ri:əl] ['gʊrmeɪ] ['kwɑ:ləti][bəuθ][ɪn]['fleɪvər]

gay	color	can	give	your	ordinary	meals	a	real	gourmet	quality	both	in	flavor
同性恋	颜色	能	给	你的	普通的	餐	一个	真实的	美食家	质量	两个都	在	味道

[ænd; ənd] [lʊks] .

and	looks	.
和	看起来	.

鲜艳的色彩能让普通的饭菜在味道和外观上都提升到真正的美食品质。

[ðə; ði] ['dekəreɪtɪv] [dɪ'zaɪnz] [ænd; ənd] ['gɑ:nɪʃiz] ['piktʃəd] [hɪr] [ɑ:r; ər] ['i:zəli] [meɪd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]

The	decorative	designs	and	garnishes	pictured	here	are	easily	made	with	a
这	装饰性的	设计	和	装饰物	如图所示	这里	是	容易地	制成	和	一个

[ʃɑ:rp] [naɪf] [ɔ:r] ['sɪzərz] .

sharp	knife	or	scissors	.
锋利的	刀	或者	剪刀	.

这里展示的装饰图案和点缀用锋利的刀或剪刀就能轻松制作。

[tu:; tə] ['haɪt(ə)n] [ɪ'fekt] ,

To	heighten	effect	,
到	增高	影响	,

为了增强效果，

[ðə; ði] ['lemən] [ɪt'self] [meɪ] [bi:; bi] ['gɑ:nɪʃt] [wɪð; wɪθ] [tʃɑ:pt] [freʃ] ['pɑ:rsli] [ɔ:r][wɪð; wɪθ][pə'pri:kə] . . .

the	lemon	itself	may	be	garnished	with	chopped	fresh	parsley	or	with	paprika	.	.	.
这	柠檬	本身	可能	是	装饰	和	切碎	新鲜的	香菜	或者	和	辣椒	.	.	.

[bʌt; bət] ,

but	,
但	,

柠檬本身可以撒上切碎的新鲜欧芹或辣椒粉作为装饰.....但是，

[rɪ'gɑ:rdləs] [ʌv; əv][ðə; ði] ['dekəreɪtɪv] ['ju:zɪz] ,

regardless	of	the	decorative	uses	,
不管	的	这	装饰性的	用途	,

撇开装饰用途不谈，

['ɔ:lweɪz] [ɪn'klu:d] [lɑ:ts][ʌv; əv] ['i:zi] - [tu:; tə] - [skwi:z] ['lemən] [wedʒz] [soʊ] [ðæt] ['evriwʌn] [kæn; kən]

always	include	lots	of	easy	-	to	-	squeeze	lemon	wedges	so	that	everyone	can
总是	包括	很多	的	简单的	-	到	-	挤	柠檬	楔形	所以	那	每个人	能

[get] ['plenti] [ʌv; əv] [ðæt] ['wʌndərf(ə)l] ['lemən] [tæŋ] . -

get	plenty	of	that	wonderful	lemon	tang	.	11
得到	很多	的	那	精彩的	柠檬	唐	.	-

一定要准备大量容易挤汁的柠檬角，这样每个人都能充分感受到柠檬的美味。11

[ðə; ði] [loʊ] ['soʊdiəm] [kʊk] [bʊk]
THE **LOW** **SODIUM** **COOK** **BOOK**
这 低的 钠 厨师 书

低钠烹饪书

['speʃ(ə)l] ['sʌnkɪst] [ɪ'dɪʃn]
SPECIAL **SUNKIST** **EDITION**
特别的 新奇士 版

新奇士特别版

[baɪ] ['ælmə] [smɪθ] [pein] [ænd; ənd] ['dɔ:rəθi] ['kælə͵hæn]
BY **ALMA** **SMITH** **PAYNE** **AND** **DOROTHY** **CALLAHAN**
经过 ALMA 史密斯 佩恩 和 多萝西 卡拉汉

作者：阿尔玛·史密斯·佩恩和多萝西·卡拉汉

[͵ɪntrə'du:st] [læst] [jɪr] ,
Introduced **last** **year** **,**
介绍 最后的 年 ,

去年推出，

[ðə; ði] [loʊ] ['soʊdiəm] [kʊk] [bʊk] [hæz; həz] [bɪn] [ɪn͵θu:zi'æstɪkli] [rɪ'si:vd] [baɪ] ['peɪʃnts] [ænd; ənd]
The **Low** **Sodium** **Cook** **Book** **has** **been** **enthusiastically** **received** **by** **patients** **and**
这 低的 钠 厨师 书 有 到过 踊跃 已收到 经过 患者 和
['dɑ:ktɚz] [æz; əz] [ðə; ði] [moʊst] [kəm'pli:t] [ænd; ənd] [ə'θɔ:rətɪtɪv] [kʊk] [bʊk] [ʌv; əv] [ɪts] [taɪp] ['evər]
doctors **as** **the** **most** **complete** **and** **authoritative** **cook** **book** **of** **its** **type** **ever**
医生 作为 这 最多 完全的 和 权威性 厨师 书 的 它是 类型 曾经
['pʌblɪʃt] .
published **.**
已发布 .

《低钠食谱》受到了患者和医生的热烈欢迎，被誉为有史以来出版的最完整、最权威的同类食谱。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['groʊɪŋ] [͵pɑ:pju'lærəti] [ʌv; əv] [freʃ] ['lɛmənz] [æz; əz] [ə; eɪ] ['teɪbl] ['si:zənɪŋ]
Because **of** **the** **growing** **popularity** **of** **fresh** **lemons** **as** **a** **table** **seasoning**
因为 的 这 生长 人气 的 新鲜的 柠檬 作为 一个 桌子 调料
['sʌbstɪtu:t] [fɔ:r; fər] [sɔ:lt] ,
substitute **for** **salt** **,**
代替 为了 盐 ,

由于新鲜柠檬作为餐桌调味料代替盐越来越受欢迎，

['sʌnkɪst] [hæz; həz] [meɪd] [ə; eɪ] ['kwɑ:ntəti] ['pɜ:rtʃəs] [ʌv; əv] [ðɪs] [kʊk] [bʊk] .
Sunkist **has** **made** **a** **quantity** **purchase** **of** **this** **cook** **book** **.**
新奇士 有 制成 一个 数量 购买 的 这 厨师 书 .

新奇士公司已批量购入这本烹饪书。

['regjələrli] ['selɪŋ] [fɔ:r; fər] $4 . - [ɪn] ['bʊk͵stɔ:z] ,
Regularly **selling** **for** **$4** **.** **00** **in** **bookstores** **,**
经常 销售 为了 $4 . - 在 书店 ,

书店售价通常为4美元。

['sʌnkɪst] [ɪz] ['meɪkɪŋ] [͵aɪ 'ti:] [ə'veɪləb(ə)l] [æt; ət] [ðə; ði] [ə'meɪzɪŋli] [loʊ] [praɪs] [ʌv; əv] ['oʊnli] $1 . - .
Sunkist **is** **making** **it** **available** **at** **the** **amazingly** **low** **price** **of** **only** **$1** **.** **25** **.**
新奇士 是 制作 它 可用的 在 这 令人惊讶的是 低的 价格 的 仅有的 $1 . - .

Sunkist 正在以惊人的低价 1.25 美元出售这款产品。

[ɪf] [ju:; jʊ] , [ɔ:r] ['sʌmwʌn] [ɪn] [jʊr; jər] ['fæməli] , [ɪz] [ɑ:n] [ə; eɪ] [prɪ'skraɪbd] [loʊ] - [sɔ:lt] [ɔ:r] [loʊ] - ['soʊdiəm]
If **you** **,** **or** **someone** **in** **your** **family** **,** **is** **on** **a** **prescribed** **low** **-** **salt** **or** **low** **-** **sodium**
如果 你 , 或者 某人 在 你的 家庭 , 是 在 一个 规定 低的 - 盐 或者 低的 - 钠
['daɪət] ,
diet **,**
饮食 ,

如果您或您的家人正在接受低盐或低钠饮食，

[juːl] [faɪnd] [ðɪs] - - [peɪdʒ] [bʊk] [æn; ən][ɪn'væljuəb(ə)l][eɪd][ɪn] ['meɪkɪŋ] [miːlz] ['pælətəb(ə)l][ænd; ənd]
you'll find this 480 - - page book an invaluable aid in making meals palatable and
你会 寻找 这 - - 页 书 一个 无价 援助 在 制作 餐 可口的 和
['ɪntrəstɪŋ] .
interesting .
有趣的 .

你会发现这本 480 页的书对于让饭菜美味可口、引人入胜来说，是一本非常有价值的参考书。

[waɪl] [sə'plaɪz] [læst] , [juː; jʊ][kæn; kən]['ɔːrdər] [ðɪs] [kʊk] [bʊk] [baɪ] ['sendɪŋ] $1 . - ,
While supplies last , you can order this cook book by sending $1 . 25 ,
尽管 补给品 最后的 , 你 能 命令 这 厨师 书 经过 发送 $1 . - ,

数量有限，售完即止。您可以支付 1.25 美元订购这本食谱。

['prefrəbli] [baɪ] [tʃek] [ɔːr] ['mʌni] ['ɔːrdər] , [tuː; tə] ['sʌnkɪst] , [bɑːks] - , ['tɜːrmɪn(ə)l]['æneks] , [lɔːs]
preferably by check or money order , to Sunkist , Box 2706 , Terminal Annex , Los
最好 经过 查看 或者 钱 命令 , 到 新奇士 , 盒子 - , 终端 附件 , 洛杉矶
['ændʒəlɪs] - , [ˌkælə'fɔːrniə] .
Angeles 54 , California .
洛杉矶 - , 加利福尼亚州 .

最好用支票或汇票寄给 Sunkist，地址：Box 2706, Terminal Annex, Los Angeles 54, California。

[freʃ] ['sʌnkɪst] ['lɛmənz]
FRESH Sunkist LEMONS
新鲜的 新奇士 柠檬

新鲜的桑基斯特柠檬

[ˌkælə'fɔːrniə] - [ˌærɪ'zoʊnə]
CALIFORNIA - ARIZONA
加利福尼亚州 - 亚利桑那

加利福尼亚州-亚利桑那州

['oʊnli] [freʃ] ['lɛmənz] [gɪv] [ðə; ði] [truː] ['lemən] ['fleɪvər]
ONLY FRESH LEMONS GIVE THE TRUE LEMON FLAVOR
仅有的 新鲜的 柠檬 给 这 真的 柠檬 味道

只有新鲜柠檬才能带来真正的柠檬风味

[koʊd] [noʊ] .
CODE NO .
代码 不 .

代码编号

[siː] - - ['laɪθoʊ] .
C - 455 LITHO .
C - - 石版印刷 .

C-455 光刻。

[ɪn] [juː] . [es] . [ə; eɪ] .
IN U . S . A .
在 U . S . 一个 .

美国

[-] [noʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] .
Silently corrected a few typos .
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n][ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n][ɪz] [beɪst] [ɑːn] [ˌbɪblɪə'græfɪk] ['riːsɜːrtʃ] : [ðɪs] ['iːbʊk] [ɪz] [bi'liːvd] ['pʌblɪk] -

Publication	**information**	**is**	**based**	**on**	**bibliographic**	**research**	**:**	**this**	**eBook**	**is**	**believed**	**public**	**-**
发布	信息	是	基于	在	书目	研究	:	这	电子书	是	相信	民众	-

[doʊ'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ʌv; əv][ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] .

domain	**in**	**the**	**country**	**of**	**publication**	**.**
领域	在	这	国家	的	发布	.

出版信息基于书目研究：这本电子书在出版国被认为是公共领域作品。

[ɪn][ðə; ði][tekst]['vɜːrʒ(ə)nz]['oʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di'limitid] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .

In	**the**	**text**	**versions**	**only**	**,**	**text**	**in**	**italics**	**is**	**delimited**	**by**	**_**	**underscores**	**_**	**.**
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神